



# PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Es importante saber cuál es el **mejor método para usted**

*¿Tiene relaciones sexuales pero no quiere quedar embarazada? Es necesario aprender cómo evitar el quedar embarazada, y así establecer un buen medio de planificación familiar*

### Razones por las cuales la planificación familiar es necesaria

Las mujeres que planifican cuándo quedar embarazadas disfrutan de mejor salud. Cuando no desean quedar embarazadas se están protegiendo mejor a sí mismas, no tienen que recurrir a los abortos y tienen menos problemas de salud. El planificar cuándo quedar embarazada ofrece mejores opciones para la escuela y el trabajo.

### Si decide el control de la natalidad,

Debe tomar en cuenta lo siguiente:

- ▶ Su salud
- ▶ La frecuencia de las relaciones sexuales
- ▶ El número de veces y el punto de vista de su pareja
- ▶ Cuándo y si realmente desea tener hijos más adelante
- ▶ La efectividad del método

- ▶ Cuánto cuesta establecer el programa
- ▶ Riesgos o efectos secundarios
- ▶ La facilidad para obtener y aplicar el método

### Clase de anticonceptivos

Hay muchas clases de anticonceptivos. Los que se presentan aquí, se los dan gratis a los afiliados a Medi-Cal. Platique con su médico sobre lo qué es mejor para usted.

### Otras cosas que debe saber

La mayoría de los anticonceptivos NO protegen contra el SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual (STD). Lo siguiente no funciona como anticonceptivo: la lactancia infantil, el que el hombre se retire antes de eyacular, como tampoco lavarse después de tener relaciones sexuales.

Tome control de su cuerpo. Aprenda a prevenir el embarazo, si no quiere tener un bebé. Precisamente es su médico la persona con quien debe hablar sobre lo que es mejor para usted.

Tipo	Cómo funciona	Comentarios
<b>Planificación familiar natural</b>	Usar un medio de protección o evitar las relaciones sexuales durante el período del mes en que la mujer puede quedar más fácilmente embarazada— conocido como el método del ritmo.	Necesita el apoyo de su compañero.
<b>Control de las hormonas</b> (píldoras anticonceptivas, inyecciones, parches)	Evita que la mujer suelte un óvulo cada mes y al no soltarlo, no puede quedar embarazada.	Funciona bien si se usa correctamente. Puede tener efectos secundarios. Afecta negativamente a algunas mujeres.
<b>Dispositivos intrauterinos - (IUD)</b> diafragma cervical	Una pequeña tapadera colocada en la matriz para que no entre el esperma.	Funciona bien. Lo debe colocar un médico.
<b>Barreras o medios de prevención</b> (condones-preservativos, diafragmas, esponjas)	Evitan que el esperma entre a la matriz.	Fácil de conseguir. Debe usarse cada vez que tenga relaciones sexuales.